உடற்பயிற்சி பிரசார சபை வெளியீடு-௨௧

மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

வெளியிட்டோர் :

உடற்பயிற்சி பிரசார சபை,

கீழச்சிவற்பட்டி.

இராமநாதபுரம் ஜில்லா

உடற்பயிற்சி பிரசார சபை வெளியீடு - உக

மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

பொருளுதவியவர்:

ஸ்ரீமான் க. வீ. அள. மு. இராமநாதன் செட்டியாரவர்கள்,

கொடைவள்ளல்,

கோட்டையூர், இராமநாதபுரம் ஜில்லா

1957

சிங்கப்பூர் வானொலி நிலையத்தில் பேசப்பட்டதும்,
மதுரை உடற்பயிற்சி மகாநாட்டில் அரங்கேற்றப்பட்டதுமான
இந்நூல், மக்களுக்குப் பயன்படட்டும் என்ற கருத்தில் வெளியிடப்பட்டது.

வெளியிட்டோர்:

உடற்பயிற்சி பிரசார சபை,

கீழச்சிவற்பட்டி.

இராமநாதபுரம் ஜில்லா

சர்க்கார் வெளியீடு

மக்களின் போஷாக்கு, வாழ்க்கைத்தரம் முதலியவற்றை உயர்த்தி, பொது சன சுகாதாரத்தை அபிவிருத்தி செய்வதை அரசாங்கம் தனது முதன்மையான கடமைகளுள் ஒன்ருகக் கருதும்.

இந்திய அரசியல் அமைப்பு—ஸரத்து - 47

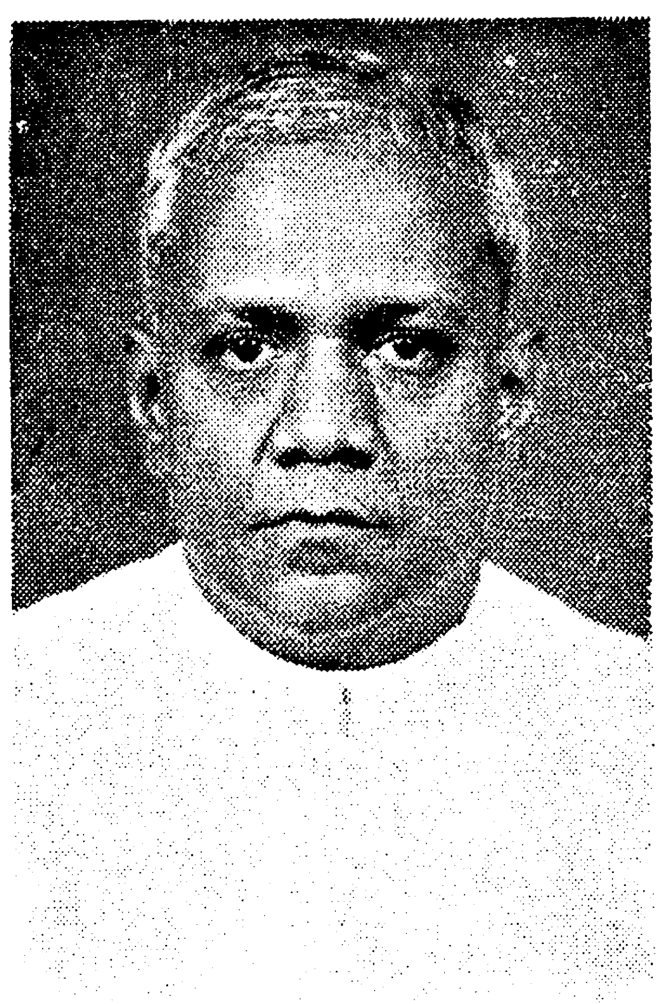
பொது சுகாதாரம்

நவ இந்திய சமூதாய நிர்மாணத்திற்கு அஸ்திவாரமாயுள்ளது பாரத மக்களின் தேகாரோக்கியம். அடிமை வாழ்வில் இதுகாறும் அடிபட்ட மக்கள், தேக நலங்கெட்டு, பலமில்லாது, மெலிந்த ஒரு சமூகத்தினராய் வாழ்கின்றனர். இனி நோய்கள் வராமல் தடுத்து, மக்களுக்குச் சுகவாழ்க்கையைக் கொடுக்கவேண்டியது மக்கள் சர்க்காரின் பொறுப்பாகும். ஆரோக்கிய திடகாத்திரமுள்ள சமுதாயத்தை அமைக்க வேண்டுமென்ற அடிப்படையில்தான் மக்கள் சர்க்கார் பாடுபடுகின்றனர்.

இராமநாதபுரம் ஜில்லா. ஐந்தாண்டு அபிவிருத்தி - 1951

உடற்பயிற்சி குருகுலம் காண
விழைகிறது இச் சபை.
நிதி உதவுங்கள்.

பொருளுதவியாளர் — கொடைவள்ளல்

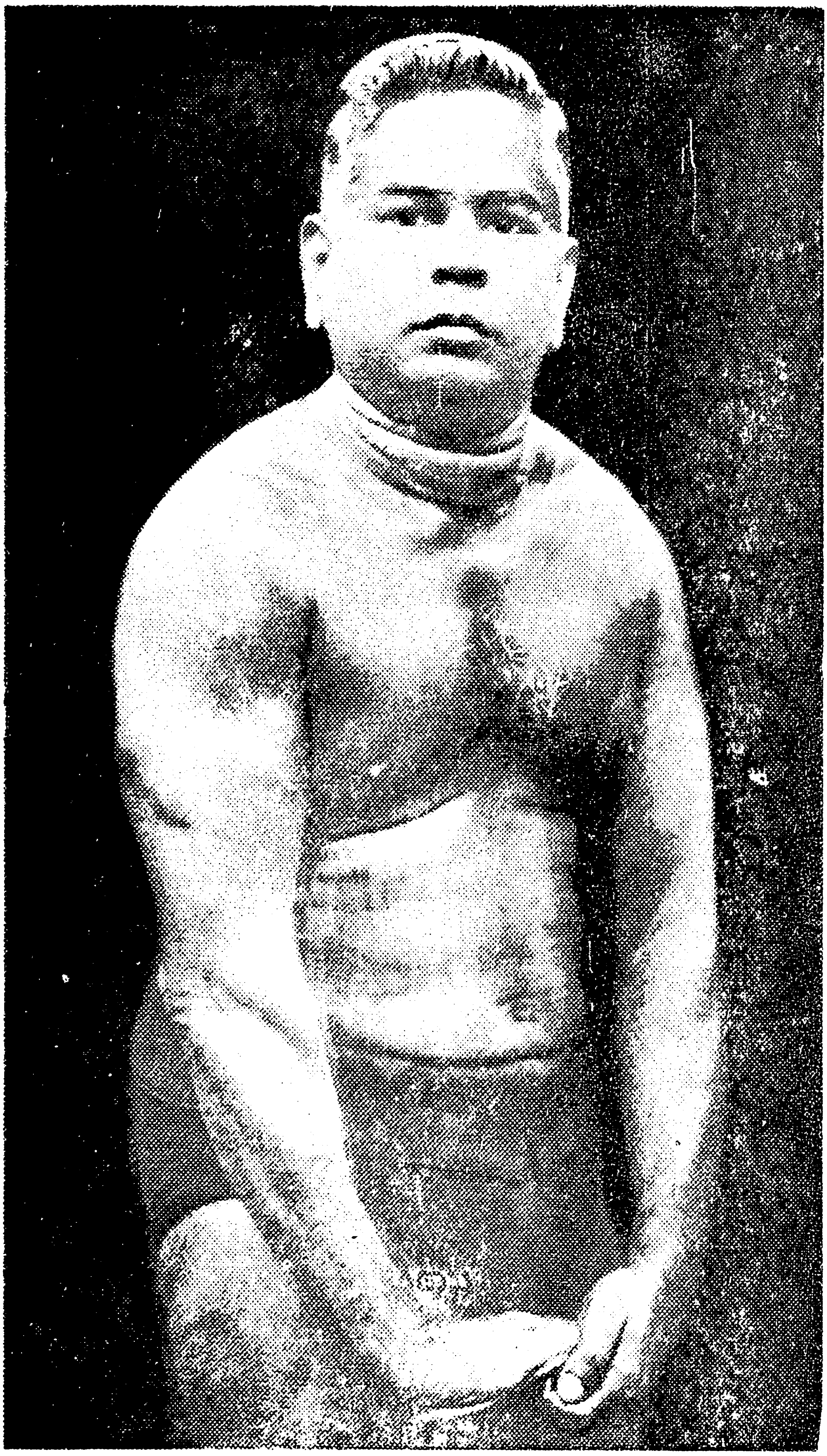


ஸ்ரீமான் க. வீ. அள. மு.

இராமநாதன் செட்டியார் அவர்கள்

கோட்டையூர்

உடற்பயிற்சி – பேராசிரியர்



சாண்டோ – சோமசுந்தரன்

கீழச்சிவற்பட்டி

இராமநாதபுரம் ஜில்லா

முகவுரை

வாழ்வு உடம்பில் இருந்தே தொடங்குகிறது. உடம்பு இல்லாமல் வாழ்க்கையேது? நல்வாழ்க்கைக்கு நல்லுடம்பு வேண்டும். நல்லுடம்பின் இன்றியமையாத் தன்மைபற்றிக் கூறுவதே உடற் கலை அல்லது உடற் கல்வி. இக் கல்வி முதன்மையாகப் போதிப்பன மூன்று உடல் வளம் - உடலுறுதி - உடற்பலம்; எதிர் மறையாகச் சொன்னால் கசடுகளை நீக்குதல், எத்தகைய தட்பவெப்பங்களையும் தாங்கிக்கொள்ளுதல், உடற் சக்தியை அளித்தல் என்பதேயாம்.

பொதுவாக உடலுறுதி பயக்கும் வழிகளில் உடற்பயிற்சி மூலாதாரமானது என்பது உடற்கூறு சாத்திரம், சுகாதர சாத்திரம், இயற்கை சாத்திரம், வைத்திய சாத்திரம், விஞ்ஞான சாத்திரங்கள் கூறும் உண்மையாகும். வாழ்க்கையில் ஏற்படும் இன்ப துன்பங்களைச் சமாளிப்பதற்கு உறுதியடைந்த உடம்பு வேண்டும் என்பதை எவரும் மறுக்கார். உடம்பு விரைவில் கேடுறாமல் அழிவடையாமல் இருப்பதற்கு உறுதியடைந்த உடம்பு அவசியமென்பது மேலோர் துணிபு.

உடம்பு நிலைத்திருக்குமாயின் உயிரும் நிலைத்திருக்கும். உடலுறுதி உயிர் உறுதியேயாகும். உயிர் உறுதி ஒன்றையே முதன்மையாகக் கொண்டு, அதற்கு அநுகூலமான உடற் பாதுகாப்பைத் தேடுவதே யோகக் கலையின்பாற்பட்ட யோகாசனங்கள். வாழ்க்கைக்கேற்ற முறையில் உடலுயிரைச் சமமாக வளர்த்துப் பேணுதல்பற்றிக் கூறுவதே உடற்கலை. கடவுளைக் காணுதற்கும் இவ்வுடற்கலை உறுதுணையாக வேண்டப்படுதலின் இதனை மறுப்பதற்கு நாம் யார் என்றுதான் கேட்கிறோம்,

இந்திய அரசாங்கத்தார் வெளியிட்டிருக்கும் சட்டங்களிலிருந்தும், அறிக்கைகளிலிருந்தும், இரண்டு மேற்கோள்களை எடுத்துக்காட்டி இருக்கிறோம். இந்த மேற்கோள்கள் பொன்னேபோல் போற்றத் தக்கன. இந்தத் தலைமுறையில் யோகாசனங்களைக் கொடுத்து மக்களைச் சாதுக்களாக்க வேண்டாம். இப்போது இளைஞர்களுக்கு ஆண்மையும் வீரமும் வேண்டும். இதனை யோகாசனங்கள் நல்கா உடற்பயிற்சியே அளிக்கும். மற்றொரு தலைமுறைக்கு யோகாசனங்களை வற்புறுத்தலாம். நாட்டைப் பாதுகாக்கும் டண்பும், வீரமும் உடலுறுதியினாலேதான் கிடைக்கவேண்டும் என்பதை எந்த அறிஞரும் மறுக்கார். ஆகவேதான் உடற்பயிற்சியை மறுப்பதற்கு நாம் யார்? என்று கேட்கிறோம்.

தங்கள்

சாண்டோ சோமசுந்தரன்

பொருளடக்கம்

மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

ஆரோக்கியத்தின் சிகரம்

ஆரோக்கிய அபிவிருத்தியில் உடற்பயிற்சி சிகரம் போன்றது. ஆரோக்கிய அருவிருத்தி மட்டுமா? உடல் வளம், உடலுறுதி, உடற்பலம், ஆண்மை, அழகு யாவும் அளிக்க வல்லது உடற்பயிற்சி. இதனை நாம் பலகாலும் வற்புறுத்தி வந்திருக்கிறோம். எடுத்துக்காட்டி ருசுப்பித்தும் இருக்கிறோம். உடம்புக்கு உயரிய நலம் பயக்கும் உடற்பயிற்சி வாழ்க்கையை நாம் ஏன் மறந்தோம்? மறுக்கிறோம்? இது பற்றிய அறவுரைகளை ஏன் அலட்சியம் செய்தோம்? அறிந்தும் அறியாதவர்கள்போல ஏன் பாவனை காட்டினோம்? தலைவிதியா? நாட்டின் துரதிர்ஷ்டமா? அந்நியர் ஆதிக்கத்தால் நேர்ந்த விளைவா? எதுவாயினும் சரி. இனி அலட்சியம் செய்வதற்கில்லை; பாவனை காட்டுவதற்கில்லை; மறந்திருப்பதற்கும் இல்லை; மறுப்பதற்கும் இல்லை. ஆகவே, இதனை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

வாழ்வின் அஸ்திவாரம்

உடற்பயிற்சி வாழ்க்கை உன்னதமானது. இயற்கைக்கியைந்தது. உளுத்துப்போன உடம்பை உருப்படியாக்க வல்லது. இழந்துபோன ஆண்மையை மீட்டுத்தருவது. இருக்கும் ஆண்மையைப் பெருக்கித் தருவது. அசைக்க முடியாத ஆரோக்கியம், நினைக்கமுடியாத அழகு, அளவிட முடியாத பலம் இவைகளை அளிப்பது. வந்த நோயைப் போக்கி மீண்டும் நோய் வராமல் தடுத்துக் காப்பது.

உண்மை, உறுதி, ஊக்கம் இவைகளை ஊட்டுவது. தளர்வு, சோர்வு, அச்சம் இவைகளை அகற்றுவது. அறிவு, வீரம், தீரம் இவைகளை நல்குவது. அஞ்சாமை, ஆற்றல், ஆயுள் இவைகளை வளர்ப்பது. கலை, குலம், மானம் இவைகளைக் காப்பது. அன்பு, பண்பு, தெம்பு இவைகளுக்கு மூல மானது. வாழ்க்கைக்கு அடிப்படை, அஸ்திவாரம், ஆணி வேர் போன்றது. ஆகவே இதனை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

உடலின் சிற்பி

உடலைச்சீர் செய்யும் இவ்வுண்மைக் கலையை ஏன் மறுக்க வேண்டும்? தரமும் தகுதியும் பெற ஊன்றுகோல் போல உதவும் இவ்வுடற் கலையை ஏன் குறைவாய் மதிக்க வேண்டும்? உடம்பை உயரிய நிலையில் வைக்கும் இவ்வுத் தமக் கலையை ஏன் நிராகரிக்கவேண்டும்? உடலின் குறை பாடுகளை ஒப்பற்ற முறையில் நீக்கவல்ல இவ்வுயர்ந்த கலையை ஏன் திரஸ்கரிக்க வேண்டும்? உடற்பயிற்சி ஒன்றே உகந்த வழியில் உடலை உருவாக்கிச் செப்பனிடும் சிறந்த சிற்பி! உடலாக்க வேலைக்கு வேறு எக்கலையும் இவ்வளவு உறுதுணை செய்ய வல்லதில்லை யென்றால் ஏன் வழக்குரைக்க வேண்டும்? ஆகவே இதனை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

எல்லோரும் செய்யலாம்

இதனை ஆண்களும் செய்யலாம்—பெண்களும் செய்ய லாம். குழந்தைகளும் செய்யலாம்—பெரியோர்களும் செய்ய லாம். சுகவாசிகளும் செய்யலாம்—தொழிலாளரும் செய்ய லாம். பண்டிதர்களும் செய்யலாம்—பாமரர்களும் செய்ய லாம். வைதிகர்களும் செய்யலாம்—லௌகிகர்களும் செய்ய லாம். ஆஸ்திகரும் செய்யலாம்—நாஸ்திகரும் செய்யலாம். சித்தர்களும் செய்யலாம்—முனிவர்களும் செய்யலாம்.

தோட்டிகளும் செய்யலாம்—தொண்டமான்களும் செய்ய லாம். ஆரோக்கியம் உடையோரும் செய்யலாம்—ஆரோக் கியம் இழந்தோறும் செய்யலாம். செந்நிற மக்களும் செய்ய லாம்—மஞ்சள்நிற மக்களும்செய்யலாம். கறுப்பரும் செய்ய லாம்—வெள்ளையரும் செய்யலாம். சராசரியில் மக்களை மக்களாக்க இசைந்து இதந்தரும் இலகுவான இவ்வுடற் பயிற்சி முறைகளை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

சாமானியர் போதனை

இக்கலையின் உயரிய அறிவு, நுணுக்கம், தன்மை கண்டு பயிற்சி தரும் பண்பு முதலியன எல்லோருக்கும் எளிதில் சித்திப்பன அல்ல. சிறந்த சாதனையும் மிகுந்த அனுபவமும் பெற்றோர்க்கே பொருந்தும். அத்தகைய திறமை வாய்ந்தோர் மிகச் சிலரே யாவர். அவர்களே ஆசி ரியத் தன்மைக்கு அருகதை யுள்ளவர்கள். அவர்கள் போத னையே உயர் பலனை எளிதில் நல்கும். சாமானியர் போதனை யால் சங்கடங்கள் பல நேர்தலும் கூடும்—வளர்தலும் கூடும். கற்றுக்குட்டி ஆசிரியர்கள் நடுவில் கைசோர விடு வர். கரை சேர்க்கமாட்டார்கள். அரை குறை ஆராய்ச் சியை அள்ளி விடுவர். சரியில்லை யென்றால் வெகுண்டு எழுவர். இவர்கள் போதனையை ஏற்று இடர்ப்பட்டோர் பலராவர். ஆகவே இதனை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

உடல்நல உண்மைகள்

உடற்கூறு சாத்திரம், உடற்பயிற்சி சாத்திரம், இயற்கை சாத்திரம், சுகாதார சாத்திரம், வைத்திய சாத்தி ரம், விஞ்ஞான சாத்திரம் இவைகளை ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, உயர்ந்த உடல்நல உண்மைகளைச் சொல்லத் தகுதி பெற் றோர் விரல்விட்டு எண்ணக்கூடிய ஒரு சிலரே யாவர். இவர்கள் வைத்திய சாத்திரத்தை இரண்டாந்தர மென்பர்.

வைத்திய உதவி வேண்டாத வாழ்வே முதல்தர மென்பர். இதந்தரும் இயற்கைக் கிசையாத வழிகள் இழிவென்பர். மருந்தினை மதியாதொதுக்குவர். மருத்துவ ஆசிரியர் பெருக்கைத் தடுப்பர். ஆகவே இவைகளை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

உடற்பயிற்சியால் நோய் நீக்கல்

சித்த வைத்தியம், ஆயுள் வேதம், ஆங்கில வைத்தியம், யூனானி வைத்தியம், ஓமியோபதி வைத்தியம், இன்னும் புதிய பெயர்களை உடைய பலதரப்பட்ட வைத்தியங்கள், அவைகளில் சொல்லப்பட்ட ரசாயனங்கள், சுன்னங்கள், களிம்புகள், கசாயங்கள், கிருதங்கள், மெழுகுகள், லேகியங்கள், குழம்புகள், மாத்திரைகள், உப்புகள், களிகள், தைலங்கள், இதர கலப்பு மருந்துகள், எவற்றாலும் குணமாக்க முடியாத அநேக வியாதிகளையும், வைத்திய சிரேஷ்டர்களால் கைவிடப்பட்ட பல வியாதிகளையும் உடற்பயிற்சி முறைகள் போக்கி யிருக்கின்றன என்றால், இல்லையென்று பொல்லாங் குரைத்து மறுப்பதற்கு நாம் யார் ?

இயற்கையே உடற்பயிற்சி

இன்று பிறந்த குழந்தையும், பிறந்த சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் கையைக் காலை ஆட்டி—உதறி—கடவுள் சிருஷ்டியின்படி உடற்பயிற்சி செய்கிறது. கன்று பிறந்த சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் ஓடியாடித் திரிந்து தனது உடற்பயிற்சியைத் தப்பாது செய்கின்றது. நிலவுலகில் காணும் உயிர்க்கூட்டம் எல்லாம் இயக்கத்தாலே வளருகின்றன. போதிய பருவம் வரை வளர்ச்சி அடையும் பருவம்வரை உயிர்க்கூட்டம் இயங்கவேண்டு மென்பது இயற்கையின் நியதி. இப்படி இயங்காவிட்டால் வளம் பெற்று வளராது. வளரும் பருவத்தில் உடற்பயிற்சி செய்து வளர்க்கவேண்டும். வளராப்பருவத்தில் ஆசனங்கள் செய்து உடற் சக்தி

யைச் செட்டாகச் செலவு செய்யவேண்டும். இம்முறை யையே நம் முன்னோர்கள் பின்பற்றினார்கள். நாம் இப்பொழுது எடுத்த எடுப்பிலே ஆசனம் போடத் தூண்டப் படுகிறோம். இது தவறு என்று சொன்னால் வெகுண்டு பார்க்கிறோம். ஆகவே, அறுபது வயதுக்கு மேலே ஆசனம் போடுங்கள்! அதுவரை தேகபலத்தை வீணாக்காமல் இயக்கத்தால் வளருங்கள்! பலசாலிகளே கடவுளைக் காணுதல் கூடும் என நமது பெரியார்கள் வற்புறுத்தியிருக்கிறார்கள். அந்த நிலைக்கு உடற்பலம் உயரவேண்டும். ஆகவே இதனை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

வைத்தியத்தில் உடற்பயிற்சி

இயற்கை வைத்தியத்திலுங்கூட சாத்திரியமான உடற்பயிற்சி முறைகள் கலவாவிட்டால் போதிய பயன் கிடைப்பதில்லையென அநுபவத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. ஒரே முயற்சியில் வந்த நோயைப் போக்குதல், மீண்டும் நோய் வராமல் தடுத்துப் பாதுகாத்தல் என்னும் சிறந்த சாதனம் வேறு எத்தகைய முறைகளாலும் இலகுவாய்க் கிட்டுவதில்லை. ஆதலால் இதனை அறிஞர்களும், ஆரோக்கிய சாத்திர விற்பன்னர்களும், உடல் நூல் வல்லுநர்களும், இயற்கை வைத்திய மேதாவிகளும், வைத்தியப் பேராசிரியர்களும் போற்றிப் புகழ்ந்திருக்கிறார்கள் என்றால் மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

சுகவழிகளில் உடற்பயிற்சி

சுகவழிகளில் உடற்பயிற்சியே உடலினை உறுதியாக்க வல்லது. மற்ற சுகமுறைகள் உறுப்புக்களை உறுதியாக்குவதில்லை. உறுதி வயிரத்துக்குச் சமானமாகும். வயிரம் ஏறிய ஒரு மரத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். அது காற்றாலும், வெயிலாலும், மழையாலும், கறையான் பூச்சிகளா

லும் கேடுறுவதில்லை. சீக்கிரமே அழியாமல் நெடுநாள் நிலைத்து நிற்கும். அதுபோல உறுதியடைந்த உடம்பும் சீக்கிரம் கேடடையாமல் எத்தகைய துன்பங்களையும் கஷ்டங்களையும் எதிர்க்கும் சக்தி, தாங்கும் சக்தி பெறுகிறது. வயிரமேறிய பொருள்கள் யாவையும் இந்நிலை அடைகின்றன. ஆகவே, இதற்கு அநுகூலமானவை சாத்திரிய உடற்பயிற்சி முறைகளே. ஆதலால் அவைகளை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

உத்தம நோக்கங்கள்

பலகீனத்தைப் போக்குதல்; உடற் கசடுகளை நீக்கி நோய்பற்றாது தடுத்தல்; எத்தகைய குளிர்ச்சியையும் வெப்பத்தையும் தாங்கிக் கொள்ளுதல்; இவைகளே உடற்பயிற்சியின் உத்தம நோக்கங்கள் என உலக உடற்பயிற்சி மேதாவிகளும், விஞ்ஞானிகளும் ஒப்பி உரைத்தனர். இவைகளை அளிக்கும் பயிற்சிகள் எவை? யோகாசனங்களா? சூரிய நமஸ்க்காரங்களா? பஸ்கி—தண்டால்—கஸரத்துக்களா? விளையாட்டுக்களா? தொழில்களால் ஏற்படும் தேக முயற்சிகளா? எவையென யெல்லோரும் தேர்ந்திருக்க முடியாது. தேர்ந்து, தெளிந்து கூறுவோர் உரைகளை ஏற்க வேண்டும். அம்முறைகளை வரவேற்க வேண்டும். மேற்கூறிய மூன்று நலங்களோடு ஆண்மையும்—வீரமும் அளிக்க அவை அநுகூலம் செய்ய வேண்டும். அத்தகைய பயிற்சி முறைகளை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

சாத்திரிய உடற்பயிற்சி

எல்லாவற்றையும்விட இன்றைய மக்கள் உடலமைப்பில் சாத்திரிய உடற்பயிற்சி முறைகளே சராசரியில், நூற்றுக்குத் தொண்ணுற்றைந்து எளிதில் உடல் நலத் தேவைகளைச் சம்பூரணப்படுத்தித் தருதற்கு உறுதுணை செய்யக்

கூடியதாய் இருக்கின்றன. அவைகளை மேற்கொள்ளுதலே சாலச் சிறந்ததாகும். சாத்திரிய உடற்பயிற்சிகள் என்றால் என்ன? பாதம் முதல் சிரம்வரையிலுள்ள எல்லா உறுப்புக்களையும் ஒன்றுகூட விடாமல் ஒத்தியக்கி, அதாவது தசைகள், நரம்புகள், எலும்புகள், மூட்டுக்கள் எல்லாவற்றையும் தொழிற்படுத்தி, சமமாக வளர்த்து, ஒத்தபலத்தையும் நிர்வாகத் திறனையும் அளிக்கவல்ல பயிற்சி முறைகளேயாம். ஒரு கைக்கு ஒருகை பருமனில் ஒன்றிரண்டு இஞ்சுகள் கூடக்குறைய இருந்தாலும், ஒரு காலுக்கு ஒரு கால் உயரத்தில் ஒன்றிரண்டு இஞ்சுகள் கூடக் குறைய இருந்தாலும், இப்படியே உறுப்புகள் வேறுபட்டு, சக்திகள் மாறுபட்டிருந்தாலும், இவைகளைப் போக்கவல்லது சாத்திரிய உடற்பயிற்சி முறைகளேயன்றி யோகாசனங்கள் அல்ல என்பதை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

சாத்திரியத்தில் சுலபம்

எந்த உறுப்பில் நோய்பற்றி வளருகிறதோ, குறிப்பாக அந்த உறுப்புக்கு இயக்கம் கொடுத்து, தொழிற்படுத்தி, கசக்கிப் பிழிந்து, கசடுகளை வேருக்கி வெளிப்படுத்தி, நிர்மலமாகச் செய்யும் பயிற்சி முறைகள் எவையோ அவையே சாத்திரிய உடற்பயிற்சிகளாகும். இவை நவீன விஞ்ஞான உடற்கூற்றிலணக்கப்படி கண்டு பிடிக்கப்பட்டவை. இம்மாதிரிப் பயிற்சிகள் தற்போது ஏராளமாக வெளிவந்துள்ளன. இவைகளை மேல் நாட்டில் பிரபல ஆசிரியர்களும், வைத்திய நிபுணர்களும் அங்கிகரித்துள்ளனர். வேறு பயிற்சி முறைகள் இவ்வாறு எளிதில் உயர் பலனைத் தருவதில்லை. அதிகக் கஷ்டமும் அற்ப பயனும் தரக்கூடிய பயிற்சிகளை மக்கள் வெறுக்கவே செய்வர். ஆகவே, சுலபமான சாத்திரியப் பயிற்சி முறைகளை வெறுப்பதற்கு நாம் யார்?

உடற்பயிற்சியாளன் நோய்ப்படலாமா?

உடற்பயிற்சியில் உயர் அறிவும், நன்னம்பிக்கையும், நற்பழக்கமும் கொண்ட ஓர் உடற்பயிற்சியாளன் அடிக்கடி நோயில் வீழமாட்டான். வீழ்ந்தாலும் பாயும் படுக்கையுமாகி விடமாட்டான். அப்படி வீழ்வது அவமானமானதும் வெட்கக் கேடானதுமாகும். அதுமாத்திரமா? உடற்கலைக்கே இழுக்காகும். உடற்பயிற்சி நுட்பங்கள் தெரிந்த தீவிர உடற்பயிற்சியாளன் நோயினல் பாதிக்கப்படமாட்டான். பாதிக்கப்படுதலாகாது. தன்னை ஓர் உடற்பயிற்சி நிபுணன் என்று சொல்லிக் கொண்டு அடிக்கடி பிணிபடுவது கேவலமாகும். இழுக்கற்ற முறையில் வாழ உதவும் சாத்திரிய உடற்பயிற்சிகளை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

உடற்பயிற்சி உலகமுதல்வன்

உடற்கூறு சாத்திரம், உடற்பயிற்சி சாத்திரம், இயற்கைச் சாத்திரம், சுகாதார சாத்திரம் இவை சம்பந்தமான விஞ்ஞான சாத்திரங்களில் தேர்ச்சியுற்று, உலக அறிஞர்களால் உடற்பயிற்சி மேதாவி எனக் கொண்டாடப்பட்ட 'யூஜின் சாண்டோ' என்பார், கால நிலைக்கும் கருத்துக்கும் ஏற்ப, இலகுவான பயிற்சிகளை ஆயிரக்கணக்கில் கண்டு பிடித்து, தகுதிக்கேற்ப பயிற்சிதந்து, வைத்திய நிபுணர்களால் கைவிடப்பட்ட பதினயிரக் கணக்கான நோயாளர்களை, சாத்திரிய உடற்பயிற்சி முறைகளால் குணப்படுத்திய அற்புதச் செயலை வியந்து வைத்திய உலகமே போற்றிப் புகழ்ந்து இருக்கிறது. பத்தொன்பதாம் நூற்றுண்டில் மேல் நாட்டிலே உடற்பயிற்சியை விஞ்ஞான ரீதியாய் நவீன முறையில் வகுத்து வளர்த்த பெருமை மகாபுருடனை 'யூஜின் சாண்டோ' என்ற உடற்பயிற்சி விற்பன்னரைச் சார்ந்ததாகும். இப்பெருந்தகை யாளராலேதான் இக்கலை மேல் நாட்டில் உன்னத நிலை பெற்று ஒளிர்கின்றது.

இம்மாதிரி உயர்ந்த சான்று தரும் உடற்கலையை மறுப்ப தற்கு நாம் யார்?

உடற்கலையின் குறைபாடு

சில நூற்றாண்டுகளாக அழிந்து அருகிப்போன இக் கலைக்கு ஆக்கந்தேடுவார் யாருமிலர். நூல்களும் இல்லா தொழிந்தன. இத்தொழில் பயின்ற பழைய பரம்பரையில் எவரையேனும் தேடிப்பிடித்தலும் அரிதாயிற்று. அகப் படுவோர் வயிற்றுப் பிழைப்புக்கு வேறொரு தொழிலை மேற் கொண்டிருத்தலின் இத்தொழில் அரைகுறையாயிற்று. ஆதரிப்போர் இருந்தால்தானே கலை வளரும் வாழும். அது வும் இல்லாததாயிற்று. கலை மறக்கப்பட்டே போயிற்று. தொடர்பு அறுந்தது. உடல் நிலை தாழ்ந்தது. இவ்வுண் மைகளை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

பொருந்திய உடற்பயிற்சி

மக்கள் உடல் இன்றுள்ள நிலைமையில் உடலாக்க வேலைகளுக்கு ஆரம்பத்தில் பஸ்கியோ, தண்டாலோ, சூரிய நமஸ்க்காரங்களோ, விளையாட்டுக்களோ, தொழில்களால் ஏற்படும் வேலைகளோ, ஆசனங்களோ சராசரியில் ஒத்து வருவதில்லை. இவைகளினால் உடற் வளர்ச்சிக்கான தன் மைகள் கூடியோ குறைந்தோ போய்விடுகின்றன. கூடி னால் கெடுதல் குறைந்தால் பயனில்லை. அக்காலத் திடகாத் திர மக்களுக்கு கடுமையான பயிற்சி முறைகள் பொருந்தி இருக்கலாம் எளிதாகவும் இருக்கலாம். இக்கால பலகீன பரம்பரைக்கு இலகுவான பயிற்சி முறைகளே தேவை. ஆதி சங்கத்தமிழ் தற்போது மாணுக்கர்களுக்கு எப்படிக் கசப்பாய் இருக்கிறதோ அப்படியேதான் பூர்வீக உடற் பயிற்சி முறைகளும். சராசரியில் எல்லோருக்கும் பொருந் தும் இலகுவான பயிற்சிகளே ஆரம்ப காலத்திற்கேற்றவை.

காலம், இடம், வயது, சக்தி, சௌகரியம், தொழில் இவைகளுக்கேற்றவாறு பயிற்சிகள் அமையாவிட்டால் இத்துறையில் வெற்றிகாண்பது அரிது. ஆதலால் இதற்காதரவான பயிற்சி முறைகளை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

முதலில்லாத செட்டு

யோகாசனங்கள் உடலாக்க வேலைகளுக்குப் பயன்படுமா? இல்லை. உடலொடுக்க வேலைகளுக்கே பயன்படும். தேகம் அளவுடன் ஒடுக்கப்பட்டு மனம் சக்தி பெறவேண்டும். தீவிர-பெரிய மனோசக்திகள் பெறுவதென்பது சுலபமில்லை. கஷ்டமும், கடினமும், இடைவிடாத முயற்சியும் வேண்டும். இப்படி அப்பியாசித்த பெரியார்கள், மனோசக்தியால் சிறந்திருந்த பெரியார்கள், நாலாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் இருந்ததாக சுவாமி விவேகானந்தர் கூறுகிறார். இன்று யோகி என்று பெயர் வைத்துக்கொண்டு அரைகுறையாகத் திரியும் ஆசாமிகள் பலருண்டு. வயிற்றுப் பிழைப்புக்குத் திரியும் யோகிகள் சிலருண்டு. யோகத்தின் பெயரால் பொய்யும், புனை சுருட்டும், பித்தலாட்டமும் செய்யும் பலரை நான் அறிவேன். அவர்கள் முகமும் கழுவுவதில்லை; குண்டியும் கழுவுவதில்லை. அபசாரம் அத்தனைக்கும் இருப்பிடம். இவர்கள் யோகிகள். எப்படி? இனி எடுத்துக் கொண்ட விஷயத்துக்கு வருவோம். பொருள் இருந்தால்தானே செட்டு! உடம்பை உடம்பாக்கிக் கொண்ட பிறகல்லவா செட்டு! போதிய உடல் வளம், உடற் கட்டு, உடற்பலம் இல்லாமல் உடலைச் செட்டுச் செய்வது எப்படி? மீறிய தசைவளத்தையோ, தேகக்கட்டையோ, உடற்பலத்தையோ பற்றிக் கூறவில்லை. மனித லட்சணத்திற்கு வேண்டிய அளவு சமவளர்ச்சி பெறுவதைப் பற்றியே கூறுகிறேன். இயற்கையில் நலமும் வளமும் பெற்றிருந்தாலன்றி யோகாசனங்களால் இம்மூன்றையும் சமநிலையில் வளர்க்க

முடியாதெனக் கூறுகிறேன். இம்மாதிரி கூறுவதுபற்றி நீங்கள் எள்ளி நகையாடலாம். பரிட்சித்தால்தான் வெற்றி தோல்வி உண்மையில் புலனாகும். உடற்பயிற்சிகள் வெளிச் சதைகளையே உருவாக்கும் என்று செபம் செய்யப்படுகிறது. இது ஒரு சரியான பித்தலாட்டம். உள்தசை வெளிச்சதை என்று தனியாகவா மனித உடலம் பிரிந்து வேலை செய்கிறது? இல்லவே இல்லை. ஆரோக்கியம் உள்தசைகளிலிருந்துதான் அரும்பவேண்டும். உடற் கட்டும் உள்தசைகளிலிருந்துதான் வெளிச்சதைக்கு வரவேண்டும். பலமும் உள்தசைகளிலிருந்துதான் வெளியே பீறிட்டுக் கொண்டு வரவேண்டும். ஒருவர் அழகு பெறுகிறார் என வைத்துக் கொள்வோம். அது உள்ளிருந்து வராமல் வெளிச்சதைகளில் மட்டும் எப்படித் தொத்தும் என்று யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும். உடலின் பரிசுத்தம், இரத்தத்தின் தூய்மை, கருவி கரணங்களின் செழிப்பு இவைகளிலிருந்தே அழகு அரும்புகிறதென உடற்கூறு சாத்திரம் கூறுகின்றது. இவை அநுபவத்தில் உண்மை என்று புலனாகின்றது. இதனை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

வெளித்தசை உள்தசை

வெளித்தசைகளே உடற்பயிற்சியால் உருவாகும் என்று செபம் செய்யும் பஜனைக் கோஷ்டியைப் பின்பற்றும் ஒரு கூட்டம் இருக்கவே செய்கிறது. இதற்குத் தாளம் போடுவோரும் பலருண்டு "உடலாக்கம்—உள்வலிவு" என்பதை மறந்து விடுதல் கூடாது. வளம் கட்டு பலம் இவைகள் வெளிச்சதைகளில் மட்டும் அநாதியாய் அந்தர சுவர்க்கமாய் தொருத்திக்கொண்டு நிற்கும் போலும்! சக்தி வளர்வதே தசைப் பொறிகளிலிருந்துதான் என்று தேகதத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன. ஆகவே, வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய பொருள்களைத் தேடுதற்குச் சமானம் உடற்பயிற்சி. தேடிய

பொருள்களைச் செட்டாய்ச் செலவு செய்தற்குச் சமானம் யோகாசனங்கள். பொருளே இல்லாமல் செட்டுச் செய்வது எப்படி? வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய உடல்நலத் தேவைகளைச் சம்பூரணமாய் அடைந்து, வாழ்வின் இன்ப துன்பங்களை அநுபவிக்கச் சாத்தியம் பெற்று, பெரு முயற்சிகள் செய்ய முடியாத காலத்தின் பின்னர் ஆசனம் போன்ற இருக்கை நிலையில் பயன்பெற எண்ணுவதே சரியாகும். குழந்தைப் பருவந்தொட்டே முடங்கிக் கிடப்பதென்பது இயற்கைக்கு முரணனவிதி. இயற்கைக்கு இசைந்து கொடுத்தே அதன் சகாயங்களைப் பெறவேண்டும். இயற்கையை முற்றிலும் எதிர்த்துப் பயன் பெறுவதென்பது ஒரு போதும் முடியாத காரியம். மனிதனுக்கும் மற்ற சீவப் பிராணிகளுக்கும் உடற் கூற்றில் மிகுந்த வேற்றுமையுண்டு. இவ்வேற்று மைக்கிணங்க முன்னல் தேடவேண்டியவைகளைத் தேடியே யாகவேண்டும். குழந்தைப் பருவத்தில் செய்ய வேண்டிய வைகளை வாலிபப்பருவத்திலும், வாலிபப் பருவத்தில் செய்யவேண்டியவைகளை முதிர்பருவத்திலும் செய்ய முனைந்தால் பயன் என்னுகும்? அப்படியேதான் யோகாசனத்தின் பயனும், எடுத்துக் காட்டும் முறை இனிமையுடையதாய் இருந்தால் மக்கள் எளிதில் பின்பற்றுவார்கள் என்பதும் இயல்புதான். ஆராய்ந்து முடிவு செய்தல் என்பது எல்லோராலும் இயலாத காரியம். கவர்ச்சிகரமான சொற்களில் மயங்கி அல்லலுறுவோர் எத்துணைப்பேர்? சிந்தித்துப் பகுத்தறிவோர் சொற்பமே! இதனை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

தேகசக்தி மனோசக்தி

தேகசக்தி, மனோசக்தி என்பதில் யோகாசனங்கள் மனோசக்தியை வளர்க்கப் பெரிதும் பயன்படும். தேக சக்தியை வளர்க்க அதனலாகாது. உடற்பலம்—மனோபலம்;

உடற்கட்டு—மனக்கட்டு ; உடற்கட்டை உடற்பயிற்சியே வளர்க்கவேண்டும். மனக்கட்டை யோகாசனங்கள் வளர்க்கும். இதுவே உண்மை விதி. மனது சூட்சுமமாகத் தொழில் செய்வது, அதன் நிலை குறித்தே உடற்பயிற்சி உள்தசைகளை வளர்க்காது என்று சில யோகாசன ஆசிரியர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள் போலும்! அது எவ்விதமாயினும் “பிஸிக்கல் டிவலப் மெண்ட்—மைண்ட் டிவலப் மெண்ட்” என்று ஆங்கிலத்தில் கூறுவார்கள். பிஸிக்கல் டிவலப் மெண்டை உடற்பயிற்சியும், மைண்ட் டிவலப்மெண்டை யோகாசனங்களும் அளிக்கும் என்பதுதான் முடிந்த முடிவான உண்மை. இதில் மாற்றங்கொள்ளவோ—பேதங்காட்டவோ காரணம் வேறு யாதொன்றும் இல்லை. சிலர் உடலை வளராமல், மனதை வளர்க்கிறோம் என்று சொல்லுகிறார்கள். மரம் வளம் பெற்று வளராமல், கனி செழிப்புடையதாய்ப் பருத்துக் கொழுத்திருக்க வேண்டுமென்று எண்ணுவார் நினைவு போல இருக்கிறதல்லவா இது? ஆகவே இதனை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

துலாக்கோல் போன்றவை

இன்று யோகாசனங்கள் வற்புறுத்தப் படுகின்றன. தகுதி நோக்கி நாமும் வரவேற்கிறோம். ஆனால் இயமம், நியமம், இரண்டினையும் ஒழுங்குற அநுட்டிக்கும் தகுதி வாய்ந்தோருக்கே யோகாசனங்களால் பயனுண்டு என யோக நூல்கள் கூறுகின்றன. ஆசனம் யோக முறையில் மூன்றாம்படி. வாழ்க்கையில் எத்தகைய தப்புத் தவறுகள் செய்து கொண்டு யோகாசனங்களினால் சித்தி பெறலாமென நினைப்பது பகற்கனவே. யோகிகளுக்கே அது பொருந்தும். ஏனெனில் அவர்களுக்கு குடும்பத் தொந்தரவுகளோ—உலகத் தொந்தரவுகளோ இருப்பதில்லை. ஒதுங்கி வாழும் பண்பு பெற்றவர்கள். பருவம் நோக்கி, பண்பு நோக்கி,

குடும்பஸ்தரும் அவைகளை ஓரளவு கைக்கொள்ளலாமெனக் கூறப்படுகிறது. 'அற்பரோ டிணங்கிவிடில் பெருமை தாழும்' 'தகுதியற்ற விடத்தில் சேர்ந்தால் சங்கடமே நேரும்' இதனுல்தான் யோகிகள் இக்கலையின் நுணுக்கத்தை எல்லோருக்கும் சொல்வதில்லை. மறைத்து வைத்தார்கள். பண்பறிந்து —தகுதியறிந்து சொன்னுர்கள். இக்கலை இப்பொழுது அடியோடு அழிந்தொழிந்தது என்றே கூறவேண்டும். "தங்களுக்கு உரிமையான சொத்து என மதித்து யோகிகள் இதனை மறைத்தார்கள்; மறைந்தே போயிற்று என சுவாமி விவேகானந்தா" கூறுகிருர். அவர் கூற்றை நாம் மறுப்பதற்கில்லை. இருந்தாலும் தகுதியான இடத்தில் போய்ச் சேரவேண்டுமென யோகிகள் எண்ணியிருக்கிருர்கள். இன்றுதான் பாருங்களேன்! கொஞ்சம் கற்றதும்—தானே ஆசிரியன். குருவை அப்போதே மிஞ்சி விடுவார். குருவைக் கொலைசெய்யும்படியான அளவுக்கு கொடூரமாய் நடந்து கொள்ளும் சிஷ்யரும் உண்டு. இவர்களை உத்தேசித்துத்தான் பெரியோர்கள் மறைத்திருக்கிருர்கள். கலை மறைந்தே போயிற்று. ஆகவே இதனை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

யோகத்தில் பிசகு

பத்துப் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் யோகாசனங்கள் பயின்று, பிறகு உடல் நலிவுற்று, யோகாசன நிபுணர்களால் பரிகரிக்க முடியாமல் நம்மிடம் ஆலோசனைக்கு வந்தவருண்டு. யோகாசன முயற்சியால் உறுப்புக்கள் உணர்ச்சி யற்றவர் சிலர்; நரம்புகள் இழுத்துக் கொண்டவர் சிலர்; குடற் பிரதேசங்கள் பிசகி பழுதடைந்து ஆசனவாயில் வழியாக ரத்தம் கொட்டியவர் சிலர்; நடக்கச் சக்தியற்று நகரமுடியாமல் உட்கார்ந்தே போயினர் சிலர்; பல நாள் செய்தும் நோய்கள் நீங்கப்பெருமல் பரிதவித்தோர்

சிலர் ; ஆண்மையை அடியோடு இழந்து அங்கலாய்த்தோர் பலர்; இவ்வாறு பலப்பல. இவர்களெல்லாம் யோகாசனத் திற் கிசையாமல் மாறுக நடந்து பொல்லாங்கு தேடிக் கொண்டவர்கள். யோகாசனத்திற்கு முரண்பாடில்லாமல் அதனைப் பின்பற்றி யொழுகி நடப்பவர்கள் கைக் கொள்ள வேண்டிய விதிகள் கடுமையானவை—கண்டிப்பானவை. வாழ்க்கையோ வசதியில்லை ; சூழ்நிலையோ அநுகூலமாய் இல்லை ; பலவீனமோ பகரும் நிலையில் இல்லை ; தேக மனோ விகாரங்களோ சொல்லத்தரமில்லை ; அவ்வளவும் ஒழுங் கில்லை ; புகழ்பாடுவதில் பயனில்லை ; ஏனோ யோகாசனத் தின் தொல்லை. தொல்லையற்ற லகுவான பயிற்சிமுறைகளை மறுப்பதற்கு நாம் யார் ?

முதல் வேலை

நாடு ஆண்மைத் தனத்தை கூடுமான வரையில் இழந் திருக்கும் இத்தருவாயில் அதனைப் புனருத்தாரணம் செய் யும் வேலையே முதல்வேலை என்பதை மறுப்பதற்கு நாம் யார் ?

நோயைக் குத்தகை எடுத்து வாழும் கோடிக்கணக் கான மக்களுள்ள இந்த நாட்டிலே நாம் செய்ய வேண்டிய முதல் வேலை உடல் தரத்தை உயர்த்தி உறுதியாக்குவதே என்பதை மறுப்பதற்கு நாம் யார் ?

தேசீய புனருத்தாரண வேலைகளில்—சீர்திருத்த வேலை களில் மக்களை மக்களாக்கும் மகத்தான இவ்வேலையே முதல்வேலை என்பதை மறுப்பதற்கு நாம் யார் ?

ஆரோக்கியம், அழகு, பலம், நிர்வாக சக்தி, நீண்ட ஆயுள், தற்காப்புப் பயிற்சிகள், நாட்டுப் பாதுகாப்புப் பயிற்சிகள், இவைகளே முக்கியமாகக் கவனித்து அபி விருத்தி செய்யவேண்டிய முதல்வேலை என்பதை மறுப் பதற்கு நாம் யார் ?

வேலையோ கிடைப்பதில்லை. கிடைத்தாலும் சரிவரச் செய்ய முடிவதில்லை. உடம்பில் தெம்பில்லை. உழைக்க மனமில்லை, வழிகளோ நேர்மை இல்லை. வாழ்க்கையோ சரியில்லை. ஆகவே மக்களைத் திடத்துடன் வாழும்படி செய்யும் வேலையே முதல்வேலை என்பதை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

மக்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே உழைத்துண்டு உயிர் வாழும்படியான உறுதிபயக்கத் தக்க வேலைகளே மற்றெல்லா வேலைகளையும்விட மேலான முதல் வேலை என்பதை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

உணவு, உடை, உறையுள் இம் மூன்றும் தேவைதான். அதனோடு ஆரோக்கியம், அழகு, பலம், நிர்வாகத்திறன் இவைகள் தேவையில்லையா? ஆரோக்கியத்திற்கு ஆஸ்பத்திரிகளை நம்புகிறீர்களா? ஆரோக்கியம் மூலிகைகளிலும் புட்டி மருந்துகளிலும் அடங்கி யிருக்கிறதா? நோய் வராமல் தடுத்துக் காப்பதே சிக்கனமானது. வந்தபின் பரிகரிக்கும் ஆஸ்பத்திரி முறைகள் விரிவும்—செலவுமானவை. வராமல் பாதுகாக்கும் முறைகளே சிறந்தன. ஆரோக்கியமும் உடலுறுதியும் அற்றவன் யாது செய்ய முடியும்? ஆரோக்கிய அபிவிருத்திக்கு உடற்பயிற்சியை முதலிடமாகக் கொண்டு, இதர சுகமுறைகளை உப அங்கங்களாகச் சேர்க்கும் திட்டமே தற்போதைய நிலையில் பெரும் பயனளிக்க வல்லதென்ற இந்த முதல் வேலையை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

சுத்தாகாயம், சூரிய வெளிச்சம், உடற்பயிற்சி, ஸ்நானம், உடை, உணவு, பானம், மணவாழ்க்கை, சுத்தம், ஓய்வு இந்தப் பத்தும் சுகத்தின் பேரங்கங்கள் என சுகாதார சாத்திரிகள் வற்புறுத்துகின்றனர். இவைகளில் இயற்கை நியதியின்படி பார்த்தால் வரிசைக் கிரமத்தல் உடற்பயிற்சி மூன்றாவதாக அமைவதைக் காணலாம். இயற்கை விலையின்றிச் செய்யும் சகாயங்களில் உடற்பயிற்சியும் ஒன்று என்பதை பகுத்தறிவு கொண்டு ஆராய

வேண்டும். இதனை எப்போதும் நாம் மறந்துவிடக் கூடாது. இதற்கு ஆரம்பத்தில் சில தினங்கள் மட்டும் ஆசான் தேவை. பலருக்கு நூலுதவியே போதும். புத்தக மூட்டை அல்லது புத்தகப் பூச்சியாய் ஏதும் செய்யச் சக்தியற்றிருப்பதைவிட, படியாத உழைப்பாளிகள் மேலானவர்கள் என அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆகவே இவ்வேலையே முதல் வேலை என்பதை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

வாழ்க்கைக்கு உறுதுணை செய்ய வல்லவை ஆச்ரமங்களல்ல—உடற்பயிற்சிக் கூடங்கள்தான். தெருவெல்லாம் உடற்பயிற்சிக் கூடங்களை—ஏற்படுத்துங்கள்! ஆண்களுக்கென்றும் பெண்களுக்கென்றும் ஏராளமான உடற்பயிற்சிக் கூடங்களைக் காணுங்கள். உடலுயிர் நலத்திற்காகவும் ஆண்மை வீரத்திற்காகவும் சிறப்பான பயிற்சி பெறுங்கள். நிர்மாண வேலைகளில் உடற்பயிற்சிக் கூடங்கள் முக்கியமானவை. இதுவே முதல் வேலை என்பதனை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

சராசரியில் ஒத்துவரக்கூடிய இதமான இலகுவான தேகப்பயிற்சிகளே இப்போது நாம் கைக்கொள்ள வேண்டியவை. இவைகளே தற்கால மக்கள் பரம்பரைக்கும் வாலிப உலகுக்கும் இசைந்தவை. சொற்பநேரம்-அற்ப முயற்சி உயரிய பலன். இதுவே முதல் வேலை என்பதை மறுப்பதற்கு நாம் யார்?

கலையைக் கலையால் காக்கும் கருத்தினர்
கலையைக் கலையால் கசக்கிப் பிழிந்து
கலையின் கசடைக் கட்டோடு கால்வாங்கி
கலை கலை யாகக் காணக் கிடப்பரே!

—(உடல்நலப் புலவர்)

சபை வெளியீடுகள்

1. உடற்பயிற்சியின் உண்மை
2. பயிற்சியும் வலிமையும்
3. சிறுவர்கள் அல்லது மாணுக்கர் தேகப்பயிற்சி
4. உயிரும் உடம்பும்
5. கிழவர் குமரராஞர்
6. சுகவழி—கoஅ.
7. உடற்பயிற்சியின் உயர்வு
8. உடற்பயிற்சியும் சுகாதாரமும்
9. உடலோம்பல்
10. உடற்பயிற்சி முதற்பாடம்
11. பெண்கள் தேகப்பயிற்சி
12. புத்தகங்களின் பயன்
13. மெய்யுறுதி
14. வலிமைக்கு வழி
15. உடற்பயிற்சி முதற்பாடப் படங்கள் ஷெ பாடக் குறிப்புடன்
16. ஆண்மை யழிவும் அதன் மீட்சியும்
17. உடற்பயிற்சி முதற்பாடம் (திருத்தப்பட்ட 3-ம் பதிப்பு)
18. நோயும் சுகமும்
19. அதுவா—இதுவா?
20. உடற்பயிற்சியும் ஆண்குறியும் (5 வாரத் தபால் பாடம்)

குறிப்பு.—16-ம் நம்பர் வரையுள்ள புத்தகங்கள் யாவும் செலவாயின.

ஆண்குறியும் உடற்பயிற்சியும்

வளமற்ற வலிவிழந்த ஆண் குறியை நேரடியாக இயக்கித் தொழிற்படுத்தி, மீண்டும் வளத்தையும் வலிவையும் ஐந்தே வாரத்தில் அளிக்கவல்ல உடற்பயிற்சி முறை இப்போது கண்டு பிடிக்கப் பட்டிருக்கிறது. இம்முறை சகல இந்திரிய நோய்களையும் போக்குவதில் வல்லமை வாய்ந்தது. புனருத்தாரண வேலையில் தலை சிறந்த தெனப் பரிட்சிக்கப் பட்டது. இதற்கு மருந்தோ மந்திரமோ மாயமோ ஒன்றும் தேவை இல்லை. எத்தகைய செலவும் இல்லை. அப்பியாசிப்பதற்கு மிக எளிது. இயற்கைக் கிசைந்தது. தொண்டு கிழவரும் தொல்லையின்றிச் செய்யலாம். ஐந்தே வாரத்தில் அரும்பயன் பெறலாம். இம்முறையால் மருந்துகளுக்கும் டாக்டர்களுக்கும் கொடுக்கும் பணம் எவ்வளவோ மீதமாகலாம்.

இக்குறை பாட்டை நீக்குவதற்காக உங்கள் ஆயுள் காலத்தில் நீங்கள் பணம் கொடுப்பது ஒரே முறைதான். இது தபால் மூலமும் நேரிலும் கற்பிக்கப்படும். மன்மத பாணம், மன்மத துப்பாக்கி, மன்மத பீரங்கி, மன்மத டாங்கி, மன்மதாணுக்குண்டு போன்ற மயக்கும் விளம்பரங்களைக் கண்டு மனக்கலக்கங் கொண்டு மட்டற்ற பொருளை மாறுமல் செலவு செய்யும் மாந்தருக்கு மருளகற்றும் மாசற்ற மகத்தான இயற்கை முறை. விபரங்களுக்கு எழுதவும்.

உடற்பயிற்சி பிரசாரசபை,

கீழச்சிவற்பட்டி

இராமநாதபுரம் சில்லா

சாந்தி பிரஸ், சென்னை—1.